

اگر شما مشکلاتی در زمینه یادگیری و تحصیل، ارتباط با همکلاسی ها و دوستان، نگرانی برای انتخاب در ازدواج، غمگینی، اضطراب و سردرگمی را تجربه می کنید به مشاوره ما یا رابطین مشاوره در اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان، مراجعه کنید. و یا با همیاران سلامت که از دوستان دانشجوی شما هستند در میان بگذارید.

مسائلی که باید درباره آنها با یک مشاور ویا روانشناس گفتگو کند:



✓افسردگی ✓اضطراب ✓پرخاشگری ✓سوک و فقدان ✓روابط بین فردی ✓استرس ✓مشکلات باوالدین ✓سوءمصرف مواد ✓شکست های عاطفی ✓مشکلات مربوط به تعارض با والدین، دوستان و هم اتاقی در خوابگاه ✓مقابله با افت تحصیلی و مهارت های یادگیری ✓مشاوره قبل از ازدواج ✓مشکلات مربوط به رویدادهای آسیب زا ✓تاریخچه سوء رفتار ✓سازگاری با دانشگاه و زندگی دانشجویی و غیره...

چه طور باید وقت ملاقات گرفت؟

لطفاً با شماره تلفن ۰۸۶۳۳۴۴۱۱۸۶ با مرکز مشاوره دانشگاه تماس بگیرید. و یا به اطلاعیه های مرکز مشاوره در طول ترم که از طریق کانال های ارتباطی به شما اعلان می شود مراجعه نمایید اگر فکر می کنید بهترین مکان برای ملاقات دانشکده است، می توانید با توجه به برنامه حضور روان شناسان و مشاوران در دانشکده به صورت حضوری و یا تلفنی وقت ملاقات بگیرید.



دانشجویان عزیز با یک روان شناسی خانواده گفتگو کنید. گاهی لازم است هر مشکل در زمینه خودش بررسی شود و گاه یک مشاور تحصیلی برای برنامه ریزی درسی و یک روان شناس بالینی برای غلبه بر مشکلات روحی و روانی به شما کمک خواهند کرد.

اگر من یک روان شناس را ملاقات کنم و نخواهم والدینم بدانند، آیا این موضوع با آن ها در میان گذاشته می شود؟

خط مشی و استاندارد حرفه ای و اخلاقی از رازداری حمایت می کند. روان شناس شما نمی تواند با والدین، استادان، دوستان یا هر فرد دیگری بدون اجازه شما گفتگو کند.



اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی دانشکده امیر کبیر این فرصت را برای دانشجویان فراهم می کند تا بتوانند با فشارهای روانی ناشی از زندگی دانشجویی، تحصیلی، مشکلات یادگیری و ارتباط با والدین، خانواده، همکلاسی ها، دوستان، مشکلات دوری از خانه، زندگی در خوابگاه و ارتباط با هم اتاقی کنار بیایند.

خواسته ما این است که دانشجویان در لحظاتی که در این دانشگاه هستند بتوانند تنها بر مسائل مربوط به تحصیل و یادگیری متمرکز باشند و دوستی های خوبی را ایجاد کنند و بتوانند به عنوان یک عضو فعال در ارتقای جامعه دانشگاهی سهمیم باشند.



معرفی مرکز مشاوره دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی دانشکده امیر کبیر اراک



آدرس:

**اراک - بلوار شهدای دولت-روبروی شهرک امین-
دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی**

تلفن اتاق مشاوره:

۰۸۶۳۳۴۴۱۰۰۰ داخلی ۱۸۶

تلفن اداره مشاوره و سلامت:

۰۸۶۳۳۴۴۱۰۰۰ داخلی ۱۸۳



آیا برای خدماتی که در اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان ارائه می شود باید هزینه پرداخت کرد؟

خیر! خدمات فردی، گروهی و کارگاه ها برای دانشجویان در دانشگاه هزینه ندارد و کاملاً رایگان است.

آیا اطلاعاتی که من در اختیار روانشناس قرار می دهیم، محرمانه باقی می ماند؟

شما درباره موضوعات مختلفی با مشاوران گفتگو می کنید؟ اطلاعاتی که شما در اختیار مشاوران قرار می دهید محرمانه خواهد بود. برای آگاهی بیشتر به مطلب رازداری در مشاوره مراجعه کنید. برای حفظ استانداردهای اخلاقی و رازداری در روان درمانی و مشاوره هرگونه ارتباطی خارج از برنامه مشاوره و روان درمانی مورد پذیرش نیست و روان شناس و مشاوره شما نمی توانند در شبکه های اجتماعی با شما ارتباط مشاوره ای داشته باشد.

اگر من در زمینه تحصیل و یادگیری درس های دانشگاه مشکل دارم یا دچار افت تحصیلی شدم باید به کجا مراجعه کنم؟

اگر اولین نگرانی شما در حوزه تحصیلی است مانند نمرات و معدل، اضطراب امتحان، مدیریت زمان، روش های مطالعه، مهارت های مربوط به امتحان دادن، آمادگی برای امتحان جامع یا ارتقاء، بهتر است ابتدا با یک مشاور تربیتی گفتگو کنید؛ اما اگر نگرانی های شما شخصی است مانند مشکل در ارتباط، شکست عاطفی، افسردگی، اضطراب، مشکل در تصویرتان، مشکلات ناشی از رویدادهای زندگی مانند مرگ عزیزان، سازگاری فرهنگی با یک مشاور گفتگو کنید تا در صورتی که مشکل شما برطرف نشد به یک روانشناس بالینی معرفی شوید.

معرفی کانون دانشجویی همیاران سلامت روان

نهادهای است غیر سیاسی و غیر دولتی که به منظور جلب مشارکت و یاری دانشجویان هر دانشگاه برای سایر دانشجویان و نیز با هدف ارائه خدمات مستمر، فراگیر و اجتماع محور زیر نظر مرکز مشاوره دانشجویی و با هماهنگی معاونت فرهنگی - اجتماعی و دانشجویی دانشگاه فعالیت می کند.



دانشجوی همیار:

دانشجویی داوطلب است که با میل و رغبت خود، بدون هیچ گونه چشم داشتی خدمات مرتبط با سلامت روان از قبیل آموزش، پیشگیری، شناسایی، ارجاع و ... را انجام می دهد.

اهداف کانون:

- ۱- جذب، سازماندهی و تربیت دانشجویان برای ارائه خدمات به دانشجویان نیازمند.
- ۲- توسعه مشارکت دانشجویان در تصمیم گیری ها و فعالیت های مربوط به مشاوره.
- ۳- کوشش در جهت تبیین و شناساندن وظایف و هدف های مرکز مشاور
- ۴- مشارکت در برگزاری سمینار، همایش، کارگاه آموزشی در زمینه سلامت روان.

۵- ارتقاء سلامت و سرمایه اجتماعی (اعتماد و همدلی) از طریق مشارکت دانشجویان در فعالیت های اجتماع محور و داوطلبانه.

۶- ایجاد وب سایت، خبرنامه و ... جهت ارتباط و آگاهی با مخاطبان دانشجو.

۷- ایجاد ارتباط با سازمان ها و نهاد های دولتی و غیر دولتی معتبر جهت اشتغال زایی پایدار دانشجویان.

وظایف همیاران سلامت روان

- ۱- شرکت در برنامه های آموزشی ترویجی مرکز مشاوره.
- ۲- آموزش و یاری رسانی به دانشجویان در زمینه مسائل تحصیلی و برنامه ریزی درسی.
- ۳- آموزش و یاری رسانی در تمام زمینه های مرتبط با مهارتهای زندگی برای کلیه دانشجویان اعم از خوابگاهی و غیر خوابگاهی.
- ۴- مشارکت با مرکز مشاوره در اجرای برنامه های آموزشی پیشگیرانه اجتماع محور.

فعالیت هایی که در کانون به آنها خواهیم پرداخت:

- شناسایی دانشجویان نیازمند خدمات مالی و مشاوره ای و معرفی آنان به نهاد های مربوطه.
- برگزاری سمینار، همایش، کارگاه و ... در حوزه های مختلف روان شناختی
- برگزاری مسابقات و فعالیت های تفریحی زیر نظر کمیته های مختلف کانون در زمینه سلامت روان.
- برگزاری برنامه های تشویقی و انگیزشی ویژه اعضای محترم کانون، از قبیل کارگاه های آموزشی، اردو و ...
- پرداختن به بحث خوابگاه ها برای ایجاد فضایی شاد همراه با روابط خوب و پایدار برای دانشجویان ورودی جدید و
- شناسایی نیازهای رفاهی و مسائل محل سلامت روان دانشجویان و انتقال آنها به مسئولین ذیربط.

تهیه شده توسط اداره مشاوره و سلامت دانشگاه - ۱۴۰۰